

UOT: 37.

MƏKTƏBƏQƏDƏR YAŞLI UŞAQLARIN FORMALAŞMASINDA FİZİKİ TƏRBIYƏNİN ƏHƏMİYYƏTİ

P.ü.f.d. Nəsimova Səidə Nazim qızı
Gəncə Dövlət Universiteti
saide.nesibova@gmail.com

Xülasə: Məktəbəqədər təhsilin bünövrəsi ailədə qoyulur və məktəbəqədər təhsil müəssisələrində davam etdirilir. Məktəbəqədər təhsil uşağın, cəmiyyətin və dövlətin maraqları nəzərə alınmaqla davamlı inkişaf etdirilən prioritet fəaliyyət sahələrindən biridir. Məktəbəqədər yaş dövründə uşaqlarda fiziki tərbiyə inkişaf etdirilir və bu zaman onlarda düzgün qamət, gün rejimi, sadə əmək vərdişlərinə yiyələnməklə bərabər, azərbaycançılıq ideologiyasına uyğun olaraq mərdlik, mübarizlik, dözümlülük kimi həyatı keyfiyyətlərdə formalaşdırılır.

Açar sözlər: Milli-mənəvi dəyərlər, Vətən, vətənpərvərlik, əxlaqi keyfiyyətlər, məktəbəqədər təhsil, fiziki tərbiyə

Ключевые слова: Национально-нравственные ценности, Родина, патриотизм, нравственные качества, дошкольное образование, физическая культура

Key words: National-spiritual values, Motherland, patriotism, moral qualities, preschool education, physical education

Azərbaycan Respublikasında fasiləsiz təhsil sisteminin ilk pilləsi məktəbəqədər təhsil hesab olunur. Məktəbəqədər təhsil uşağın, cəmiyyətin və dövlətin maraqları nəzərə alınmaqla davamlı inkişaf etdirilən prioritet fəaliyyət sahələrindən biridir. Məktəbəqədər yaş dövründə məktəbəqədər təhsil vasitəsilə uşaqların erkən inkişaf dövrlərində əqli, fiziki, yaradıcı və mədəni səviyyəsinin, psixoloji dayanıqlığının, estetik və əxlaqi tərbiyəsinin, sadə əmək vərdişlərinə yiyələnməsinin, ətraf aləmin qorunmasına həssas və şüurlu münasibətinin, zəruri həyatı bacarıqlarına yiyələnməsinin, şəxsiyyətinin formalaşdırılmasının əsası qoyulur.

Məlum həqiqətdir ki, uşaq doğulduğu gündən məktəbə qədəm qoyana kimi olan dövrü uşağın ən sürətli fiziki və əqli inkişafı, bütün sonrakı həyatı boyunca hər bir uşaq üçün zəruri olan keyfiyyətlərin və bacarıqların formalaşması dövrüdür. Bu dövrün əsas özəlliyi də elə ondadır ki, o, gələcəkdə hər hansı bir elm, bilik, bacarıq əldə etmək üçün özül olan bilik, bacarıq və müxtəlif fəaliyyətlərin mənimsənilməsi məhz bu dövrdən başlayır. Bu mərhələdə uşaqlarda nitqinin, böyüklərlə ünsiyyətin inkişafı, riyazi və məntiqi təfəkkürün inkişafı, ətraf aləmlə, bitki və heyvanlarla tanışlıq, təsviri fəaliyyət, musiqi və fiziki inkişaf üzrə ilkin bilik və bacarıqlar formalaşır.

Belə ki, 5-6 yaşın sonunda uşaq məktəblinin yeni sosial rolunu qəbul etməyə, müəyyən biliklər sistemini dərk etməyə, təhsil fəaliyyətini qəbul etməyə hazırlaşmış olur. Eyni zamanda uşaqlarda məktəbə şəxsi psixoloji hazırlıq da formalaşmağa başlayır.

Nəzərə alsaq ki, ağılın yetkinləşməsində, əxlaqi keyfiyyətlərin kamilləşməsində, hafizənin və digər psixoloji proses və xüsusiyyətlərin inkişafında fiziki tərbiyə az rol oynamır. Buna görə də fiziki tərbiyənin qarşısında 3 başlıca vəzifə qoyulur: fiziki bacarıqların formalaşdırılması, fiziki keyfiyyətlərin aşılınması və gigiyenik bilik və bacarıqların mənimsədilməsi. Adamın bilavasitə fiziki sağlamlığına xidmət edən, onun həyat və fəaliyyətində yardımçı olan bacarıqlara fiziki bacarıqlar deyilir. Fiziki keyfiyyətlər arasında geniş formalaşdırılanları bunlardır: dözümlülük, cəldlik, çeviklik, güclülük, elastiklik və sürət. Sadalanan 3 başlıca vəzifənin yerinə yetirilməsi prosesi elə fiziki tərbiyə deməkdir. Yəni, fiziki bacarıqların və fiziki keyfiyyətlərin, eləcə də gigiyenik bilik və bacarıqların uşaqlara

məqsədyönlü və planlı surətdə aşılınması prosesi fiziki tərbiyədir. Fiziki tərbiyə qarşısındakı vəzifələr bir sıra yollar və vasitələrlə icra olunur. Fiziki tərbiyənin başlıca yolları bunlardır: səhər gimnastikası, bədən tərbiyəsi məşğələləri, idman və milli oyunlar. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə, fiziki bacarıq və keyfiyyətlərin gənc nəsə aşılınmasına yardım vasitələri bunlardır: gün rejimi, turizm, təbii amillər, zərərli adətlərə qarşı mübarizə, psixoloji amillərin nəzərə alınması. Zənnimizcə, valideynlər və tərbiyəçilər uşaqları sağlam görmək istəyirsə, fiziki bacarıqları, fiziki keyfiyyətləri, gigiyenik bilik və bacarıqları onlarda formalaşdırmalıdır. Bu məqsədlə uşaqlarda, səhər gimnastikasını adətə çevirməli, idmanın növlərindən birində fəal iştirak etmələrini, tez-tez gəzintiyə çıxmalarını, hava, su və günəş amillərindən yetərincə faydalanmalarını, qəm-qüssədən, əsəbilikdən uzaq olmaqlarını təmin etməlidirlər.

Bizim fikrimizcə, fiziki tərbiyə insanın sağlamlığını möhkəmlədən, şəxsiyyətin fiziki və mənəvi-iradi keyfiyyətlərini inkişaf etdirən təsirlər sistemidir. Fiziki tərbiyə şəxsiyyətin ahəngdar inkişafının mühüm şərtini təşkil edir. O cümlədən fiziki tərbiyə əqli inkişafa kömək edir. Sağlamlıq səmərəli zehni fəaliyyətin vacib şərtidir: o, insanın fikir qüvvəsini artırır, yorğunluğu götürür, iş qabiliyyətini bərpa edir. Fiziki tərbiyə insanın əxlaqi-iradi inkişafının da mühüm vasitəsidir: o, iradəni möhkəmlədir, insanda düzümlülük, intizam, kollektivçilik, yoldaşlıq və dostluq kimi keyfiyyətlər tərbiyə edir. Sadalanan fiziki keyfiyyətlər insanı əməyə və vətən müdafiəsinə hazırlayır. O, estetik tərbiyə ilə də sıx bağlıdır. Göründüyü kimi, fiziki tərbiyə şəxsiyyətin formalaşmasında böyük rol oynayır. Buna görə də gənc nəslin fiziki tərbiyəsinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Bu məsələ mühüm dövlət, milli-mənəvi əhəmiyyət kəsb edir.

Fiziki tərbiyənin əsas məqsədi fiziki cəhətdən sağlam, gümrah nəsil tərbiyə etməkdən, onları əməyə və fəal ictimai həyata hazırlamaqdan ibarətdir. Bu ümumi məqsədə nail olmaq üçün fiziki tərbiyə qarşısında aşağıdakı konkret vəzifələrin qoyulması xüsusi maraq doğurur:

- a) gənc nəslin normal fiziki inkişafını və sağlamlığını təmin etmək;
- b) məktəbəqədər yaşlı uşaqların həyat üçün zəruri olan bacarıq və vərdisləri (düzgün yerləş, qaçış, tullanmaq, üzmək və s.) aşılamaq;
- c) uşaqlarda bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm məşğul olmağa, öz bədənini möhkəmlətməyə maraq yaratmaq;
- ç) fiziki mədəniyyətə, gigiyenə və təbabətə aid bilik və vərdislər aşılamaq;
- d) böyüyən nəsildə təlim, əmək və vətən müdafiəsi üçün zəruri olan iradi-mənəvi keyfiyyətlər (düzümlülük, çeviklik, cəldlik, qüvvə) tərbiyə etmək, onlarda qorxu, inamsızlıq, səbirsizlik və s. kimi mənfi keyfiyyətləri aradan qaldırmaq əzmi formalaşdırmaq.

Məktəbəqədər müəssisələrdə fiziki tərbiyə müxtəlif vasitə və formalarla həyata keçirilir. Fiziki tərbiyənin vasitələrinə fiziki təmrinlər, təbii və gigiyenik amillər daxildir. Fiziki təmrinlər fiziki tərbiyə vəzifələrinin həlli üçün xüsusi seçilib tətbiq edilən əsas hərəkətlər, hərəkət əməliyyatlarıdır.

Nəzərə alsaq ki, bəzi ədəbiyyatlarda fiziki təmrinlərin təsnifatına müxtəlif yanaşma halları vardır. Nisbətən geniş yayılmış təsnifat fiziki tərbiyə vasitələrinin tarixən formalaşmış sistemə əsaslanır. Buraya gimnastika, oyun, idman və turizm daxildir. Gimnastika bütövlükdə orqanizmin və onun ayrı-ayrı sistem və funksiyalarının inkişaf etdirmək məqsədi ilə aparılan xüsusi təmrinlərdir. Gimnastikanın müxtəlif növləri ayırd edilir: əsas, gigiyenik, idman, bədii, istehsalat, müalicə gimnastikası. Oyunlar fiziki təmrinlərin geniş yayılmış növüdür. Oyun həm fiziki, həm də mənəvi tərbiyə vasitəsidir. Məktəbəqədər yaşda oyun uşağın ayrılmaz yol-yoldaşı olduğunu nəzərə alsaq, oyunda uşaqların orqanizmi, fiziki qüvvələri, düşüncə bacarığı, həzircavablıq, təşəbbüskarlıq inkişaf edir, kollektivçilik, yoldaşlıq və dostluq keyfiyyətləri formalaşır. Oyunlar iki növdə olur: hərəkətli və rollu

oyunları. Hərəkətli oyunlar əsasən böyük qruplarda, rollu oyunları isə uşağın kiçik və orta qruplarında keçirilir. Gəzinti doğma diyarın təbiəti, tarixi və mədəni yerləri ilə tanışlıq, uşaqların görüş dairəsini genişləndirmək məqsədi ilə keçirilən yürüş və gəzintilərdir. O, uşaqların fiziki dözümlüyünü, ətraf aləmə bələdliyini, sərbəstliyini təmin etməyə, kollektiv həyat və fəaliyyət təcrübəsi qazanmağa kömək göstərir. Bunlardan əlavə fiziki tərbiyənin mühüm bir vasitəsi təbii amillərdən istifadə etməkdir. Təbii amillər (günəş, hava, su) təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələridir. İnsan orqanizminin təmiz havaya (oksigenə), suya, günəş şüasına böyük ehtiyacı vardır. Təmiz hava insan orqanizmi, beyin, ciyər və ürəyin fəaliyyəti üçün zəruridir. Çirkli hava (karbon qazı) beyni yorur, orqanizmin müqavimət gücünü zəiflədir, belə havada mikrob çox olur. Günəş həyat mənbəyidir. Günəş şüası mikrobları məhv edir, qan damarlarını genişləndirir, orqanizmin müqavimətini artırır. Günəş düşməyən evdə insan tez xəstələnir. Su da böyük sağlamlaşdırıcı təsirə malikdir: su dərini təmizləyir, tənəffüsü yaxşılaşdırır, əsəbləri sakitləşdirir. Gigiyenik amillər fiziki tərbiyə, sağlamlıq baxımından böyük əhəmiyyətə malikdir. Gigiyenik amillərə qida, yuxu, istirahət, bədənə qulluq, normal mənzil və iş şəraiti, rejim, rahat geyim və s. daxildir. Sağlamlıq üçün normal qida vacib şərtidir. Yemək müəyyən hədd daxilində olmalıdır: həddən çox və az yemək zərərliyə. Qidada zülalların, vitaminlərin, mineral maddələrin olmasına diqqət yetirilməlidir. Zülal çatışmazlığı üzə qırıqlara, rəngin solmasına, saç tökülməsinə, böyrək xəstəliyinə səbəb olur. Vitamin və mineral çatışmazlığından dəri xəstəlikləri, saç tökülməsi, göz və ürək zəifliyi, dırnaq sınması, qanazlığı və s. baş verir. Normal yuxu da sağlamlıq üçün mühüm şərtidir. O, yorğunluğu götürür, orqanizmin iş qabiliyyətini bərpa edir. Normadan çox və az yatmaq eyni dərəcədə zərərliyə. Çox yatmaq orqanizmi sütləşdirir, kökəlməyə və piylənməyə (xüsusən yeməkdən sonra) səbəb olur, uşağı passivləşdirir, bəzən yatımlılıq kimi mənfi adətə yaranmasına gətirib çıxarır. Gigiyenik amillər içərisində düzgün gün rejimi böyük əhəmiyyətə malikdir. Rejim insanın həyat tərzini nizama salan qaydaların məcmusudur. O, uşaqda intizamlılıq, səliqəlilik, dəqiqlik, təşkilatçılıq tərbiyə edir, müsbət adətlər yaradır. Ailədə və bağçada sanitar-gigiyenik tələblərə ciddi əməl edilməlidir. Ailədə uşağın otağı, bağçanın otaqları gigiyenik tələblərə (optimal həcmi, hava tutumu, işıq və istilik rejimi, havasının dəyişilməsi, əşyaların yaş əsgisi ilə silinməsi və s.) cavab verməlidir. Ailədə sanitar-gigiyenik tələblərin gündəlik icrasına və adətə çevrilməsinə çalışmaq lazımdır.

Buna görə məktəbəqədər təhsil proqramında məktəbəqədər yaşlı uşaqların inkişafı üzrə 4 sahə müəyyən edilmişdir: fiziki inkişaf, sağlamlıq və təhlükəsizlik; idrakin inkişafı; estetik və yaradıcı inkişaf; sosialemosional inkişaf. Zənnimizcə, məktəbəqədər yaş dövründə düzgün təşkil edilmiş fiziki inkişaf uşaqda yaxşı bədən quruluşunun formalaşmasına, orqanizmin möhkəmlənməsinə, daxili orqanların fəaliyyətinin yaxşılaşmasına imkan yaradır. Sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi, hava, günəş və sudan geniş və düzgün istifadə olunması, sanitar-gigiyenik qulluğun təminatı, sağlamlaşdırıcı tədbirlərin keçirilməsi, rəşional qidalanmanın, gimnastikanın, düzgün gün rejiminin yuxunun və s. , təşkili, fiziki aktivlik uşaqların sağlam böyümələrini təmin edir. Fiziki inkişaf dedikdə buraya böyük, kiçik və hissi sensor-motor hərəkətlərinin inkişafı daxildir. Bundan əlavə məktəbəqədər təhsil uşaqların azərbaycançılıq məfkurəsi əsasında, milli-mənəvi və vətənpərvərlik, humanizm dəyərləri ruhunda tərbiyə olunmasına istiqamətləndirilir və uşaqların ümumi təhsilə hazırlığını təmin edir. Uşağın məktəbdəki təməli, bünövrəsi, uğurlu təhsili, şəxsiyyət kimi formalaşması, gələcək həyatlarında sərbəst və fəal iştirakları məktəbəqədər dövrdə qoyulmuş təməldən əhəmiyyətli dərəcədə asılıdır. Çünki, məktəbəqədər yaş dövrü uşaqların mədəni, əxlaqi vərdişlərinin formalaşması, onların fəal sosiallaşması, estetik, fiziki və mənəvi keyfiyyətlərinin inkişafı dövrüdür.

Deməli, uşaqların hərəkətlərinin inkişaf etdirilməsi, onların cəld, cəsarətli, qorxmaz, iradəli, mətin, mübariz olmaları üçün müxtəlif oyun və oyuncaqlardan istifadə etmələrini müəyyənləşdirməliyik. Uşaqların hərəkətlərini inkişaf etdirmək üzrə işi tərbiyəçi-müəllimlər yalnız fiziki tərbiyə məşğələlərində deyil, həm də məşğələlərdən kənar vaxtlarda onların hərəkət fəaliyyətinə diqqət yetirməli, uşaqlarla açıq havada cürbəcür oyunlar və məşğələlər aparmalıdır. Nəzərə alsaq ki, tərbiyəçilər çox gərgin zehni məşğələlər zamanı uşaqların iş və maraq qabiliyyətini lazımi səviyyədə saxlamaq üçün tez-tez oyun fasilələri verirlər ki, bu da onların fiziki tərbiyəsinin inkişafına daha müsbət təsirini göstərəcəkdir.

Ədəbiyyat

1. Məktəbəqədər təhsil kurikulumu 2023
2. H. H. Qurbanov, S. S. Bağirov, N. T. Quliyev Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsi metodik vəsait. ARTN, AMİ, Bakı 2011.
3. N.Kazimov “Məktəb pedaqogikası” Bakı 2009.
4. H. Əlizadə Pedaqogika Bakı 2024.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Насибова Саида Назим кызы

Резюме

Основы дошкольного образования закладываются в семье и продолжают в дошкольных образовательных учреждениях. Дошкольное образование является одним из приоритетных направлений деятельности, которое постоянно развивается с учетом интересов ребенка, общества и государства. В дошкольном возрасте у детей развивается физическое воспитание, и в это время они приобретают правильный рост, распорядок дня, простые трудовые навыки, храбрость в соответствии с идеологией азербайджанства. он формируется в таких жизненно важных качествах, как стойкость и выносливость.

THE MEANING OF PHYSICAL TRAIMING IN THEV FORMATION

Nasibova Saida Nazim

Summary

The foundation of preschool education is laid in the family and is continued in preschool educational institutions. Preschool education is one of the priority areas of activity that is continuously developed taking into account the interests of the child, society and the state. During the pre-school age, physical education is developed in children, and at this time, they acquire the correct stature, daily routine, simple work habits, and bravery in accordance with the ideology of Azerbaijanism. it is formed in vital qualities such as resilience and endurance.

Rəyçi: dosent Quliyev Allahverdi

**Təhsilin pedaqogikası və metodikası kafedrasının 13 fevral 2025-ci il tarixli iclasın 06 sayılı protokolu
Daxil olma tarixi 17 fevral 2025-ci il**